## बदहज़मी हो

इस आयत को 7 बार पढ़कर नमक पर दम करके उसे चाट लें-

وَبِالْحِقَ انْزَلْنَاهُ وَبِالْحِقْ نَزَلَ اللهُ وَبِالْحِقْ نَزَلَ اللهُ وَبِالْحِقْ نَزَلَ اللهُ وَمِنَا ارْسَلُنَاكُ إِلَّا مُبَنِينًا وَكُنَا وَمُنَا ارْسَلُنَاكُ إِلَّا مُبَنِينًا وَكُنْ اللَّهُ مُبَنِينًا وَكُنْ اللَّهُ مُبَنِينًا وَكُنْ اللَّهُ اللَّهُ مُبَنِينًا وَكُنْ اللَّهُ اللَّهُ مُبَنِينًا وَكُنْ اللَّهُ اللَّهُ مُبَنِينًا وَكُنْ اللَّهُ اللَّالَا اللَّهُ الللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ

व बिल ह्किक अन्ज़लनाहु व बिल ह्किक न-ज़-ल वमा अरमलना-क इल्ला मुब्बिश्शरंव् व नज़ीरा० (सूरः बनी इसराईल, 105)

तर्जुमा:- "और हमने इस (क़ुरआन) को सच्चाई ही के साथ नाज़िल किया और वह सच्चाई ही के साथ नाज़िल हो गया, और हमने आप (नबी सल्ल०) को सिर्फ़ ख़ुशखबरी सुनाने वाला और डराने वाला बनाकर भेजा है।"